HANDBAL in 7

Se reiau jocurile feminine din „Cupa de iarnă"

In turneul final masculin: Dinamo-C. S. școlar

Intrecerile masculine ale fazei pe Capitală din cadrul „Cupei de iarnă" se apropie de sfîrșit. Zilele trecute au avut loc ultimele meciuri din cadrul celor două serii. Ca urmare a surprinzătoarei lor victorii în fața echipei Dinamo, studenții bucureșteni au reușit să treacă — în clasament — de experimentata formație militară, Steaua și să obțină o neașteptată calificare pentru turneul final. In seria a doua, echipa Clubului sportiv școlar și cea a I.T.B.-ului au realizat cîte două noi victorii, terminînd la egalitate de puncte. S-a calificat formația școlară, care a acumulat un golaveraj superior. Iată de altfel clasamentele finale:

SERIA I

1. Dinamo	6	5	0	1	153:111 10
2. Știința	6	3	1	2	140:141 7
3. Steaua	6	3	0	3	133:124 6
4. Rapid	6	0	1	5	122:172 1

SERIA A II-A

1. C.S. Școlar	6	4	0	2	144:125 8
2. I.T.B.	6	4	0	2	149:138 8
3. Metalul	6	3	0	3	138:150 6
4. Flacăra roșie	6	1	0	5	126:144 2

Astfel, la turneul final al fazei orășenești, vor lua parte 3 echipe și anume: Dinamo, Știința și C.S. școlar. Prima întîlnire va avea loc chiar duminică între formațiile Dinamo și C.S. școlar.

Tot duminică se reiau și întrecerile feminine din cadrul fazei orășenești a „Cupei de iarnă". Etapa a IV-a a acestei competiții oferă spectatorilor bucureșteni și două partide mai interesante: I.T.B.—Știința și Rapid—Progresul. Inaintea acestor meciuri clasamentul are următoarea înfățișare:

1. Știința	3	3	0	0	60:15 6
2. Rapid	3	3	0	0	51:22 6
3. I.T.B.	3	2	0	1	33:21 4
4. Progresul	3	1	0	2	19:28 2
5. Vestitorul	3	0	0	3	19:56 0
6. Confecția	3	0	0	3	15:55 0

Iată programul complet al meciurilor de duminică: sala Dinamo de la ora 15,30: S.S.E. II — Știința Galați (m) — meci pentru „Cupa Sportul popular", I.T.B.—Știința (f), C.S.Ș.—Tehnicianul sanitar (f), Vestitorul — Confecția (f), Rapid — Progresul (f), Dinamo—C.S.Ș. (m).

Handbalul în 7 este și mai spectaculos cînd este privit de la... înălțime. Cornel Oțelea (Steaua) planează parcă gata de a arunca la poartă spre Mihai Redl (Dinamo). Fază din ultima întîlnire Dinamo—Steaua desfășurată în cadrul „Cupei de iarnă"

CONCURS SPECIAL PRONOEXPRES

Cu numeroase premii suplimentare oferite gratuit din fondul special al întreprinderii

La 7 februarie este tragerea primului concurs special Pronoexpres al anului.

Numeroasele premii suplimentare, oferite GRATUIT din fondul special al întreprinderii, constituie puternice puncte de atracție ale acestui concurs special la care se poate cîștiga, printre altele și un

AUTOTURISM „MOSKVICI".

Șansele de cîștig la acest interesant concurs special sînt foarte mari datorită faptului că se extrag în total 16 numere față de 8 (la tragerile obișnuite). Aceste 16 numere se extrag astfel:

—**Prima extragere**: 8 numere, pentru premiile obișnuite în bani pe 6 categorii;

— **A doua extragere**: 8 numere, pentru atribuirea premiilor gratuite.

Nu uitați: dacă vă grăbiți, mai puteți procura buletinele abonament pe luna februarie!

Fiind în posesia buletinelor abonament pe luna februarie, participați și la concursul special Pronoexpres din 7 februarie a.c.

PRONOSPORT

Intrucît programul concursului Pronosport de mîine cuprinde trei meciuri din camp. R.P. Bulgaria și nouă întîlniri din camp. italian, am chemat la telefon în cursul zilei de ieri întreprinderile de pronosticuri sportive din cele două țări.

Iată pronosticurile celor două întreprinderi, pentru meciurile cuprinse în programul concursului nostru:

CONCURS PRONOSPORT NR. 5 din 4/II/1962

I. Lok. Sofia–C.M. Varna – 1, x
II. B. Plovdiv–Sp. Pleven – 1
III. Sp. Varna–Levski S. – 1, x, 2
IV. Milan–Internazionale – 1, x
V. Torino–Juventus – 1, x
VI. Fiorentina–Catania – 1
VII. Palermo–Sampdoria – 1, x
VIII. Bologna–Spal – 1
IX. Roma–Lanerossi – 1
X. Atalanta–Lecco – 1
XI. Udinese–Venezia – 1, x
XII. Padova–Mantova – 1, x

PROGRAMUL CONCURSULUI PRONOSPORT NR. 6 DIN 11 FEBRUARIE 1962

I. Levski Sofia–Spartak Plovdiv (camp. R.P.B.).
II. Lokomotiv Plovdiv – Lokomotiv Sofia (camp. R.P.B.).
III. Marek St. Dimitrovo–Slavia Sofia (camp. R.P.B.).
IV. Spal–Internazionale (camp. italian).
V. Catania – Juventus (camp. italian).
VI. Padova–Sampdoria (camp. italian).
VII. Atalanta–Bologna (camp. italian).
VIII. Fiorentina – Palermo (camp. italian).
IX. Torino–Udinese (camp. italian).
X. Roma–Lecco (camp. italian).
XI. Mantova–Lanerossi (camp. italian).
XII. Milan–Venezia (camp. italian).

PREMIILE CONCURSULUI PRONOSPORT NR. 4 DIN 28 IANUARIE 1962

Teren

6 variante cu 12 rezultate a 6047 lei.
140 variante cu 11 rezultate a 325 lei.
1862 variante cu 10 rezultate a 36 lei.

Urnă

8 variante cu 11 rezultate a 3386 lei.
19 variante cu 10 rezultate a 781 lei.
104 variante cu 9 rezultate a 193 lei
Report pentru concursul nr. 5 din 4 februarie 1962 lei 42.161.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.

Cuvîntul medicului

Respectarea vieții sportive – factor important în creșterea performanței fotbaliștilor noștri

★

Dr. IONEL STANESCU

din Secția Tehnică a Consiliului General U.C.F.S.

★

Obținerea de performanțe valoroase în fotbal nu se realizează numai printr-o tehnică și tactică superioară, ci și printr-o stare generală bună, caracterizată printr-o capacitate funcțională optimă a întregului organism. Această dispoziție a organismului, pentru obținerea unui randament maxim, este determinată de un complex de factori, care dau posibilitatea sportivului să aibă o stare de sănătate perfectă, o mare capacitate de muncă și o rezistență crescută. Toate acestea se realizează printr-o alimentație rațională și prin respectarea unui regim corect din punct de vedere igienic. NERESPECTAREA UNUIA DINTRE ACEȘTI FACTORI, APARENT NEIMPORTANȚI, POATE INFLUENȚA IN MOD NEFAVORABIL OBȚINEREA DE CĂTRE SPORTIV A UNUI RANDAMENT MAXIM, CHIAR DACĂ PROCESUL DE ANTRENAMENT ESTE BINE ORGANIZAT.

Respectarea cu strictețe a regimului sportiv duce la creșterea capacității de lucru a sportivilor, la obținerea de performanțe înalte și la păstrarea lor timp îndelungat. In procesul vieții și activității se creează la sportivi o serie de reflexe condiționate, în ceea ce privește orele de muncă, de antrenament, de odihnă, de alimentație etc, ceea ce determină într-un ciclu de 24 de ore o periodicitate a proceselor fiziologice. Alternarea biologică necesară între efort și repaos, condiționează desfășurarea ritmică a tuturor funcțiunilor vitale ale organismului. Abaterile de la programul zilnic stabilit, vor avea un efect dăunător asupra stării generale a jucătorului de fotbal, ceea ce va duce la scăderea capacității de muncă și a randamentului sportiv, cît și la slăbirea rezistenței organismului față de îmbolnăviri. Nu puțini jucători talentați au rămas în mediocritate sau au dispărut prematur din activitatea competițională datorită nerespectării unei vieți sportive, de exemplu: Bădeanțu, Rodeanu, Farkas, Bonațiu, și mulți alții.

Programul zilnic este bine îndeplinit atunci cînd sportivul se culcă devreme, se scoală dimineața la o anumită oră, cînd se alimentează la ore fixe, muncește și se antrenează în mod planificat, se odihnește suficient și respectă cu strictețe toate regulile de igienă personală. In această privință pot fi dați ca exemplu sportivi ca: Mîndru, Motroc, Dridea, Macri, Bone, Voinescu.

De o importanță deosebită în procesul de antrenament, este raportul corect între **muncă și odihnă**. Efortul fizic trebuie să fie urmat de o perioadă de odihnă, suficientă pentru refacerea capacității de lucru a organismului. Jucătorului de fotbal i se recomandă 8 ore de somn, forma cea mai completă a repaosului, de la ora 22,00—23,00 pînă la 6—7 dimineața, aceste ore fiind întotdeauna aceleași. Exercițiile de înviorare și procedeele de călire ale organismului nu trebuie să lipsească din regimul zilnic al fotbalistului. Respectarea regulilor de igienă personală și evitarea excesele de orice natură asigură organismului o stare de sănătate deplină și permite acestuia longevitatea sportivă. Este concludent cazul jucătorului Petchowski, care deși la o vîrstă înaintată a participat pînă nu de mult la activitatea sportivă de performanță. Cerințele igienice ale alimentației, trebuie să fie riguros respectate. Rația alimentară a jucătorului de fotbal trebuie să fie în concordanță cu cheltuiala de energie necesară efortului fizic, să fie variată și să cuprindă toate principiile alimentare.

Orarul meselor, întocmit în funcție de activitatea profesională și sportivă a jucătorului, trebuie să fie mereu același, respectarea acestei condiții fiind necesară pentru o activitate normală a organelor digestive.

Fumatul și consumul de alcool trebuie excluse din uzanța sportivilor. Fumatul dăunează în mod serios sănătății sportivului și reduce capacitatea de lucru a acestuia.

Consumul de alcool, datorită influenței dăunătoare asupra organismului și tulburării desfășurării normale, a proceselor de excitație și inhibiție din scoarță, face să scadă considerabil performanța sportivă. Sînt sportivi și antrenori, care consideră că o cantitate de alcool nu este dăunătoare organismului aflat în activitatea sportivă. Nu rareori se întîmplă ca după antrenament și mai ales după meciuri, jucătorii de fotbal să consume alcool. Acest lucru este cît se poate de dăunător pentru organism, el împiedicînd procesele de refacere după efort și, mai ales, după antrenamente și meciuri, cînd organismul are neapărată nevoie să-și refacă potențialul de muncă.

Dar, toate aceste lucruri sînt cunoscute de fotbaliștii noștri, de antrenorii și medicii echipelor noastre fruntașe. Respectarea lor însă nu se face întocmai de către toți sportivii, considerîndu-se că regimul de viață sportivă nu prezintă o importanță atît de mare pentru performanța sportivă.

Să analizăm din acest punct de vedere, recentele turnee întreprinse de echipele noastre fruntașe de fotbal: Petrolul în Indonezia și R. D. Vietnam, Steaua în Republica Arabă Siria, Irak și Grecia și Dinamo, în Cipru și Grecia.

Se părea la început, că aceste turnee vor constitui un efort deosebit pentru sportivi și că antrenorii și medicii vor avea de rezolvat probleme foarte serioase. Este adevărat că echipele porneau handicapate sub aspectul schimbării condițiilor de climă, plecau în plin sezon de iarnă în țări cu o climă caldă, ceea ce solicita din partea organismului jucătorilor reacții neuro-vegetative. Trecerea de la o alimentație cu care toți fotbaliștii noștri erau obișnuiți, la o alimentație deosebită.

Turneele se anunțau dificile și din alt punct de vedere. Echipele noastre trebuiau să susțină acolo cîte două sau chiar trei meciuri pe săptămînă lucru deosebit față de cum erau ele obișnuite și, mai ales, cu adversari care se găseau în acel moment, în plin sezon competițional.

Lucrurile nu au fost așa de grele cum păreau la prima vedere. Jucătorii s-au întors din aceste turnee, cu un potențial fizic și psihic ridicat, cu o capacitate de lucru sporită, fapt care a demonstrat că turneele au fost utile pregătirii lor.

Respectînd cu strictețe regimul sportiv, ducînd o viață ordonată (pentru unii dintre jucători diferită de cea dusă acasă sub aspectul odihnei) iată că acești fotbaliști au rezolvat cu succes toate problemele care la început se arătau deosebit de dificile și iată secretul comportării valoroase și constante, fără fluctuațiile de acasă, care dau atîtea bătăi de cap conducătorilor și antrenorilor de echipe.

In afară de îmbogățirea cunoștințelor tehnice și tactice, jucătorii respectivi și-au mărit potențialul de muncă și nu numai că nu s-au întors epuizați din punct de vedere fizic, așa cum gîndeau unii sceptici, dar au cîștigat resurse fizice noi, lucru apreciat și prin creșterea în greutate. Acest exemplu edificator ne arată cît importanță prezintă pentru sportivi respectarea cu rigurozitate a regimului de viață, că acesta din urmă influențează direct peformanța sportivă.

Pentru a face față cu succes efortului din timpul meciurilor, fotbaliștii trebuie să depună în timpul pregătirii eforturi mai mari decît cele necesare în timpul jocului.

Turneele de fotbal internaționale, oficiale sau amicale, campionatele mondiale — de pildă — programează două sau chiar trei meciuri pe săptămînă. Pentru a face față acestor condiții, pregătirea trebuie făcută în acest ritm.

Federația noastră de fotbal, mergînd pe linia ridicării nivelului de pregătire a fotbaliștilor, pentru a face față cu succes acestor turnee, a programat în tur o serie de meciuri și în cursul săptămînii, jucătorii echipelor respective fiind angrenați în activitatea lotului reprezentativ. Acest fapt, a provocat o serie de proteste nejustificate din partea unor conducători de secții de fotbal, sub pretext că jucătorii erau supuși la eforturi prea mari.

Se pune atunci întrebarea: cum ne vom prezenta noi la asemenea turnee sau competiții oficiale, dacă nu ne vom pregăti în condițiile în care se vor juca meciurile respective?

Fotbaliștii și antrenorii nu trebuie să privească cu îndoială problema creșterii efortului fizic în timpul pregătirii. Atîta vreme cît antrenamentul se desfășoară în mod sistematic, iar sportivul duce un regim de viață ordonată, problema apariției supraantrenamentului este exclusă.

Sînt cunoscute de toată lumea victoriile obținute pe plan mondial de luptătorii noștri. Dacă analizăm cauzele care au dus la succesul acestor sportivi, tragem concluzia că ei s-a datorat muncii asidue depuse de ei în timpul pregătirii și respectării cu strictețe a tuturor factorilor care influențează performanța sportivă. Viața ordonată, cu adevărat sportivă, a făcut ca organismul lor să suporte în bune condițiuni volumul și intensitatea mare a eforturilor depuse în timpul pregătirii și, ca rezultat al îmbinării armonioase între pregătire și viața sportivă, victoriile de valoare mondială obținute sînt edificatoare.

In acest mod trebuie privite lucrurile și la fotbal.

Prin exemplul personal, antrenorii să constituie motorul în ceea ce privește viața sportivă a fotbaliștilor noștri. Medicii sportivi, prin demonstrarea importanței respectării acestei cerințe igienice, să aducă în acest domeniu contribuția necesară.

Este o datorie a fiecărui sportiv de a se îngriji cu deosebită atenție, de respectarea cu strictețe a tuturor cerințelor unei vieți ordonate, necesară atît pentru sănătatea sa, cît și pentru realizarea de performanțe înalte, durabile, răspunzînd astfel cu cinste condițiilor create de partid și guvern sportului din patria noastră.

ATLETISM

„CUPA DINAMO"

Sala Floreasca II găzduiește mîine dimineață, de la ora 9, un concurs de atletism organizat de clubul Dinamo. La întreceri pot participa atleți bucureșteni indiferent de categoria de clasificare. Programul cuprinde următoarele probe: 50 m, lungime și greutate (numai pentru seniori și senioare). In împrejurimile sălii Floreasca se va desfășura și un cros (seniori — 4000 m, senioare — 1000 m, juniori I — 2000 m, juniori II — 1000 m, junioare I — 800 m și junioare II — 500 m). Echipa care va totaliza cel mai mare număr de puncte, la concursul de sală și la cros, va cuceri „Cupa Dinamo".

Unde mergem?

SÎMBĂTĂ

SCRIMA: *sala Dinamo*, de la ora 17: campionatul de juniori al Capitalei (floretă băieți și fete, sabie categ. a II-a, spadă categ. I).

BOX: *sala Uzinelor Semănătoarea*, de la ora 19: reuniune în cadrul campionatului de calificare.

BASCHET: *sala Giulești*, de la ora 18,30: C.S.S.—Chemie Halle (junioare) și I.C.F.—Chemie Halle.

HOCHEI PE GHEAȚĂ: *patinoarul „23 August"*, de la ora 19,30: meci de verificare București—București tineret.

DUMINICĂ

ATLETISM: *sala Floreasca II*, de la ora 9: concurs dotat cu „Cupa Dinamo".

SCRIMA: *sala Dinamo*, de la ora 8,30: campionatul de juniori al Capitalei (floretă băieți categ. I).

BASCHET: *sala Giulești*, de la ora 10: Rapid—Chemie Halle (junioare) și Rapid—Chemie Halle.

HANDBAL IN 7: *sala Dinamo*, de la ora 15,30: S.S.E. II—Știința Galați (m) — meci pentru „Cupa Sportul popular"; I.T.B.—Știința (f), C.S.S.—Tehnicianul Sanitar (f), Vestitorul — Confecția (f), Rapid—Progresul (f), Dinamo—C.S.S. (m).

LUPTE

Activitatea la zi

● Federația română de lupte anunță secțiile care participă în campionatul pe echipe — ediția 1962 — că prima etapă, programată la București, se va desfășura în zilele de 17 și 18 februarie a.c. și nu la 24 și 25 februarie cum se comunicase inițial.

● Echipa Steagul roșu Brașov și-a definitivat cele două loturi. La lupte clasice se pregătesc următorii sportivi: V. Bularca, D. Pirvulescu, N. Sofletea, I. Ghincea, I. Vaideș, I. Burcea, Gh. Voicu I, Gh. Voicu II, N. Baciu, I. Radu, I. Marinache, iar la lupte libere: N. Crișan, I. Iancău, V. Mureșan, V. Deju, A. Tampa, B. Fazekaș, Șt. Tampa, Gh. Urian, A. Meindt și I. Herman.

● Comisia de competiții și clasificări a F.R.L. a primit o serie de cereri de transfer. Notăm cîteva dintre ele: I. Ionescu, de la C.S.O. Reșița, pentru Steagul roșu Brașov, C. Turturea (C.S.O. Reșița), I. Alionescu (C.S.O. Reșița), T. Ardeleanu (A.S.M. Lugoj), Gavrilă Dohi (C.S.O. Baia Mare) și Alex. Radu (Metalul 23 August) pentru Dinamo București, Otto Retfalvi de la Steaua București pentru Unio Meteorul roșu Satu Mare, Ion Nemeș de la Steagul roșu Brașov pentru Rulmentul Brașov, Ion Chirilă (C.F.R. Timișoara), P. Poalelungi (C.S.O. Galați), Attila Balogh (Unio Meteorul roșu Satu Mare), Gh. Tăpăloagă (C.F.R. Timișoara) și Cornel Matreșu (Progresul București) cu toții pentru Steaua București.

● Luptătorii de la C.S.O. Arad și-au început pregătirile sub conducerea antrenorului A. Corodan. La antrenamentele de pînă acum s-a acordat o atenție deosebită luptelor clasice. Se știe că echipa din Arad a obținut frumoase succese, în ediția anterioară, la lupte libere. De aceea, ei se pregătesc asiduu și la „clasice" pentru a concura cu mai multe șanse în campionatul pe echipe.